

SERVICIO DE SALUD PÚBLICA ÁREA V

LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS, UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Las enfermedades transmitidas por los alimentos constituyen un importante problema de salud pública por la alta frecuencia con que se presentan en nuestra vida cotidiana.

Productores, industriales, distribuidores y consumidores participamos en que los alimentos que consumimos sean sanos y seguros evitando su contaminación en todas las fases de la cadena alimentaría.

Los consumidores somos los responsables de comprar, almacenar, manipular, cocinar y consumir los alimentos de manera adecuada. Para ello algunas de las normas básicas a poner en práctica son:

En la compra: qué, cuanto, cómo y dónde.

- Elabora, según la periodicidad con la que compres, una lista que tenga en cuenta: el número y las necesidades de las personas que vivan en casa, la variedad y la estacionalidad de los alimentos, la distancia al establecimiento de compra y la capacidad de conservación de alimentos en casa.

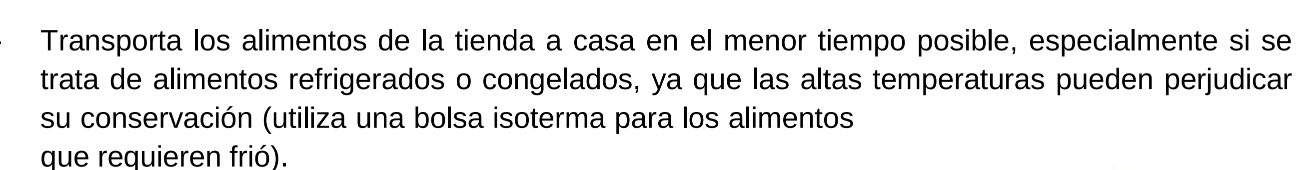
  Mantén el alimento en todo momento a la temperatura que requiere, refrigerado o congelado.

Planificar ¡te ayudará a ahorrar!

¡Mantén la cadena de frío!

¡Fíjate en la fecha de caducidad y en las condiciones de conservación!

- Mira la etiqueta, debe incluir el nombre o denominación del producto, la lista de ingredientes, cantidad neta, fechas aptas para su consumo, condiciones especiales de conservación, modo de empleo, nombre y domicilio del fabricante, lote de fabricación y país de origen. En el caso de los productos no envasados (huevos, la carne y el pescado, o las frutas y verduras) parte de esta información también debe estar disponible.



- Transporta los alimentos de la tienda a casa en el menor tiempo posible, especialmente si se trata de alimentos refrigerados o congelados, ya que las altas temperaturas pueden perjudicar su conservación (utiliza una bolsa isoterma para los alimentos que requieren frió).

Almacenamiento y conservación en el hogar



- Guarda los alimentos en el orden contrario al de la compra: 1º los alimentos de consumo inmediato, luego los congelados, refrigerados y por último los que no necesitan frió.
- Guarda los alimentos con mayor caducidad al fondo.
- Proteger los alimentos de forma adecuado (envases con tapa, papel film, bolsas de congelación…).
- No mezcles alimentos crudos y cocinados.



- Respeta las condiciones especiales de conservación que aparecen en la etiqueta.
- Mantén los lugares de conservación (nevera, armarios, recipientes…) limpios y ordenados.

La preparación, el cocinado y la conservación de los alimentos cocinados

- Respeta las normas básicas de higiene tanto de quien manipula el alimento como de las superficies y utensilios que vas a utilizar.

Higiene del manipulador

- A través de las manos se transmiten gérmenes a los alimentos.
- Lava tus manos de forma adecuada, tantas veces como sea necesario y siempre antes de empezar y cuando utilicemos alimentos distintos como pescados, carne de pollo y huevos.
- Lleva el pelo recogido y evita llevar anillos, pulseras u objetos similares que pueden representar un peligro tanto de accidentes como de contaminación.

Higiene de la cocina

- Mantén limpias las superficies y utensilios que van a contactar con los alimentos.
- Utiliza distintas tablas de corte y útiles para distintos alimentos (carne, pescado, verduras…) o procede a su limpieza cada vez que cambiamos de producto.
- Utiliza preferentemente papel para la limpieza y/o secado de superficies, útiles y manos. Los trapos y bayetas pueden ser una importante fuente de contaminación.

- Descongela los alimentos en el frigorífico o microondas, si están envasados también se podría bajo un chorro de agua fría. Evita recongelar. Estos productos deben ser elaborados inmediatamente.

¡No descongeles a temperatura ambiente ni en agua!

- Lava y desinfecta los alimentos que vayas a consumir crudos (verduras y frutas).
- Consume lo antes posible salsas y postres que has elaborado con algún alimento crudo, especialmente si lleva huevo. Además, hasta su consumo consérvalos refrigerados y correctamente protegidos (film de plástico, envases con tapa…).

¡Cuidado con mayonesas y postres con huevo crudo!

- Presta especial atención a la manipulación del huevo: no los laves aunque tengan la cáscara sucia, evita cascarlos en el borde del mismo recipiente donde vayas a batirlo y lávate las manos y las superficies tras su manejo.
- Cocina a una temperatura mayor de 65ºC en todo el producto para reducir o eliminar la posible presencia de gérmenes.
- Una vez elaborado, si no se consume inmediatamente, el alimento debe mantenerse caliente (dentro del horno encendido) o refrigerado lo más rápidamente posible, evitando su contacto con otros alimentos no cocinados o con superficies y útiles sucios.

¡No dejes enfriar los alimentos a temperatura ambiente!

- Recalienta el alimento hasta los 65ºC en todas sus partes y elimina las sobras de alimentos recalentados.

Recuerda, ¡la salud la hacemos entre todos